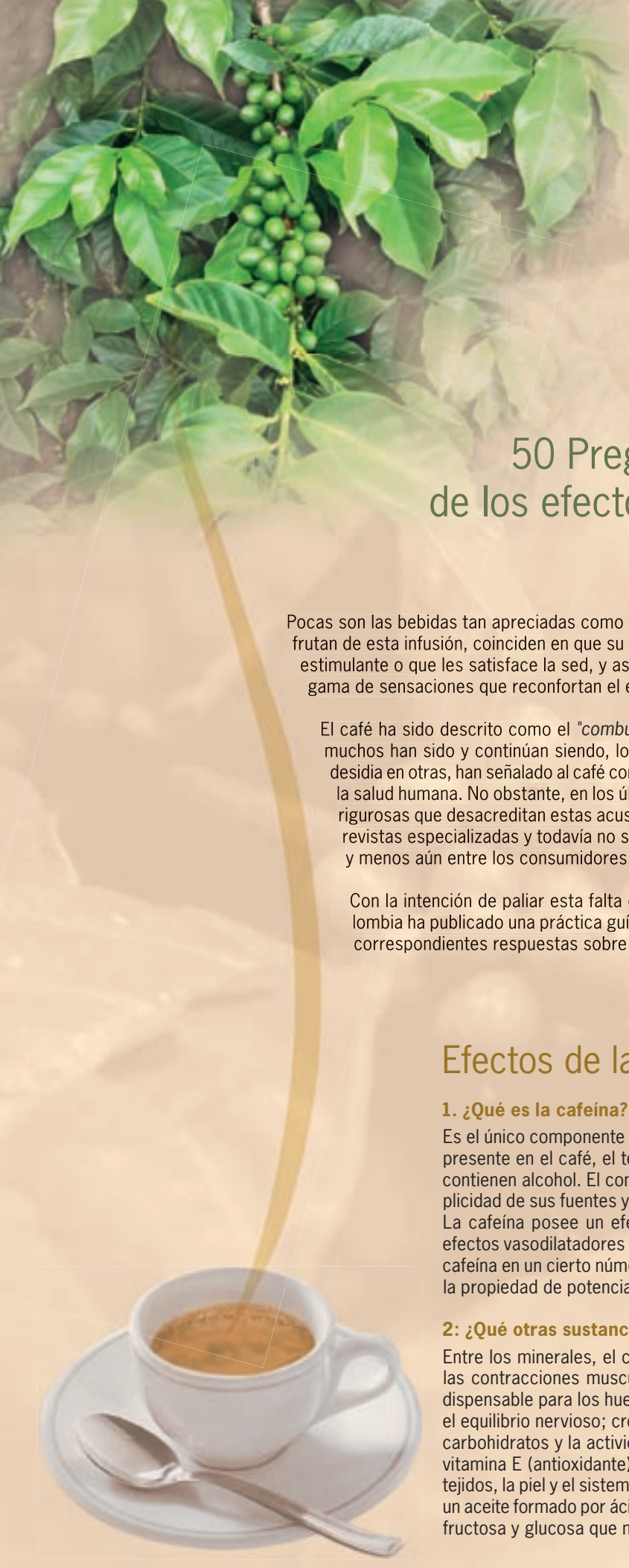

Café y Salud

50 Preguntas y respuestas acerca de los efectos del café en el organismo

Pocas son las bebidas tan apreciadas como una taza de café bien preparada. La mayoría de los que disfrutan de esta infusión, coinciden en que su deleite va más allá de considerarla como una simple bebida estimulante o que les satisface la sed, y aseguran que su exquisito aroma y sabor ofrecen una variada gama de sensaciones que reconfortan el estado físico y espiritual.

El café ha sido descrito como el *"combustible intelectual del mundo contemporáneo"*. Sin embargo, muchos han sido y continúan siendo, los que, por desconocimiento en la mayoría de ocasiones, o desidia en otras, han señalado al café como el causante de trastornos más o menos significativos para la salud humana. No obstante, en los últimos 15 o -20 años se ha llegado a conclusiones científicas rigurosas que desacreditan estas acusaciones. Los resultados de estos trabajos han aparecido en revistas especializadas y todavía no se han difundido suficientemente entre la comunidad médica y menos aún entre los consumidores.

Con la intención de paliar esta falta de información, la Federación Nacional de Cafeteros de Colombia ha publicado una práctica guía, que reproducimos a continuación, con 50 preguntas y las correspondientes respuestas sobre los efectos del café en el organismo.

Efectos de la Cafeína

1. ¿Qué es la cafeína?

Es el único componente del café que provoca efectos fisiológicos importantes. Está presente en el café, el té, el chocolate y en numerosas bebidas endulzadas que no contienen alcohol. El consumo de la cafeína es difícil de evaluar en razón de la multiplicidad de sus fuentes y los contenidos variables de las bebidas de donde provenga. La cafeína posee un efecto vasoconstrictor a nivel cerebral, a la inversa de sus efectos vasodilatadores periféricos. Esta propiedad permite explicar la presencia de cafeína en un cierto número de especialidades antimigraña. La cafeína tiene también la propiedad de potenciar la acción analgésica de ciertos medicamentos.

2: ¿Qué otras sustancias contiene el café?

Entre los minerales, el café es rico en potasio, uno de los elementos que favorece las contracciones musculares, incluyendo la cardiaca. Contiene también calcio, indispensable para los huesos y dientes; magnesio, que juega un papel importante en el equilibrio nervioso; cromo y manganeso, que actúan sobre el metabolismo de los carbohidratos y la actividad enzimática celular. Entre las vitaminas, encontramos la vitamina E (antioxidante) y la PP o niacina, que actúa sobre la conformación de los tejidos, la piel y el sistema nervioso. En cuanto a los lípidos, el grano de café contiene un aceite formado por ácidos grasos libres y triglicéridos y azúcares como la sacarosa, fructosa y glucosa que no ejercen una función nutritiva.

3. ¿Una taza de café estimula la memoria?

La cafeína, en dosis moderadas (2 ó 3 tazas al día), facilita la asimilación de la información, haciendo más fácil el proceso de memorización. Sin embargo, dado que cada nueva información necesita un cierto tiempo para ser incluida en la memoria, si se exagera en su consumo el estímulo es excesivo y las neuronas, sobreexcitadas, trabajan muy velozmente, siendo más difícil retener la información.

4. ¿Tomar un café ayuda a mejorar el estado de ánimo?

Sí, ayuda a mejorar el estado de ánimo. Un experimento realizado en Estados Unidos ha revelado que una hora y media después de haber tomado dos cafés, el nivel de endorfina (cuya principal función es la de modular el dolor, en una acción natural parecida a la morfina, y es capaz de mejorar el estado de ánimo), aumenta sensiblemente. Además, otro estudio reciente realizado en Inglaterra durante 7 años sobre 120.000 personas, ha revelado cómo entre los habituales consumidores de café es más baja la mortalidad por suicidio. La hipótesis, todavía por confirmarse, es que el café puede tener un efecto antidepresivo.

5. ¿La cafeína calma la fatiga?

Por un efecto paradoxal, la cafeína actúa con mayor fuerza en los momentos en los que el estado de vigilia comienza a decaer. Cuanto más cansado esté el individuo, una taza de café le ayuda más a sobreponerse de esta condición (en inglés se llama efecto *lift,* o sea ascensor). De aquí que una taza por la mañana o después del almuerzo, cuando aparece la somnolencia, posea extraordinarios poderes estimulantes.

6. ¿La cafeína produce adicción?

Aunque la cafeína se clasifica entre las sustancias psicoestimulantes, como pueden serlo la cocaína o las anfetaminas, el café no puede ser considerado en absoluto como un estupefaciente, no sólo porque sus efectos son definitivamente leves, sino porque no crea ningún tipo de dependencia; no tiene efectos que puedan influir sobre la salud o sobre el comportamiento del individuo, y no contribuye a que se aumente cada vez más la dosis. Sin embrago, es cierto que beber demasiado café puede producir efectos no deseables como agitación, insomnio, irritabilidad. Al exceder su consumo puede producir una verdadera intoxicación, cuyo efecto además de ser muy breve, puede producir calambres musculares, palpitaciones y alteraciones gastrointestinales. En este caso basta con reducir gradualmente el consumo del café. No debe ser interrumpido repentinamente, sobre todo en quienes lo beben en grandes cantidades, ya que puede ocasionar algunos trastornos, como mal humor, jaqueca, ansiedad y dificultad para concentrarse. Todos estos síntomas se manifiestan temporalmente –horas o días– y son superados con facilidad.

7. ¿El café combate la jaqueca?

La cafeína posee un efecto vasoconstrictor a nivel cerebral y de ahí que pueda atenuar o eliminar la jaqueca. No por casualidad la llamada *"cefalea del fin de semana",* afecta precisamente en estos días, cuando se tiende a disminuir en casa, el número de tazas de café. Además es importante señalar, como ya se ha dicho antes, que algunos analgésicos contienen cafeína.

8. ¿El café es responsable del nerviosismo o la ansiedad?

El café consumido en exceso, superando una cantidad tolerable, puede causar agitación, ansiedad e irritabilidad. Sin embargo, estas reacciones aparecen precisamente porque se espera que el café las produzca, y no porque la cafeína tenga en realidad la facultad de alterar la serenidad.

9. ¿El café produce insomnio?

El café sí produce insomnio, pero únicamente en algunos individuos particularmente sensibles al efecto estimulante de la cafeína. Uno de los pocos casos en que se prohíbe el consumo del café es en los pacientes que sufren de epilepsia. Más que aumentar el riesgo de ataque, la cafeína induce al insomnio, y los epilépticos nunca deben encontrarse en un estado de falta de sueño.

10. ¿Dónde actúa la cafeína?

La primera propiedad es la de estimular el sistema nervioso central. Los estudios se han preocupado en primer lugar por indagar las reacciones del comportamiento, tales como duración y calidad del sueño, aumento de la ansiedad, disminución de la fatiga y del aburrimiento en trabajos repetitivos, mejoramiento de la capacidad de concentración. La cafeína actúa sobre la diuresis, inhibiendo la ADH (hormona antidiurética), como psicoestimulante en la corteza cerebral y aumentando la secreción de endorfina, la llamada hormona del buen humor. La cafeína actúa sobre casi todos los tejidos y órganos del cuerpo humano.

11. ¿El café afecta el metabolismo?

Tomar café acelera el metabolismo basal (consumo energético del organismo en reposo), estimula la termogénesis, favorece la diuresis. La cafeína ejerce efectos más marcados sobre las personas que no están acostumbradas a consumirla. En cantidades relativamente elevadas el café aumenta el gasto de energía, en las horas que siguen a su ingestión, pero no modifica el gasto de energía total en el curso del nictémero (24 horas). El gasto de energía total no aumenta sino cuando se consume varias veces al día.

12. ¿Es el café un alimento?

El café es una bebida natural, pero NO es un alimento. La Organización Mundial de la Salud lo ha calificado como un "componente de la dieta no nutritivo", exento de valor energético pero que desarrolla funciones útiles al organismo; una taza de café equivale a dos calorías, desprovista de azúcar y leche. En este caso dicho valor es de 20 calorías si se endulza con una cucharadita de azúcar o de 10 si se agrega una cucharada de leche.

13. ¿Una tacita de café mejora la concentración?

Si. Un famoso estudio sobre un grupo de mecanógrafas, mostró que tomar un café después de 8 horas de trabajo hacía que escribieran más rápido y con un menor número de errores, debido a que la cafeína influye positivamente en los momentos de cansancio mental y de fatiga generada por un trabajo monótono. Un café, pues, sí ayuda a recobrar la concentración.

Actividad

14. ¿Cuándo es mejor tomar café?

Por la mañana, la cafeína actúa con mayor eficacia cuando el estado de vigilia es débil. Esta es la razón por la cual un café, al levantarse por la mañana, ayuda a recuperar velozmente la lucidez y la eficiencia. Además hace que los riñones e intestino comiencen a trabajar a pleno ritmo.

A media mañana, una tacita aviva la actividad mental, agudizando la atención y la concentración. Atenúa además sobre el apetito y permite llegar a la hora del almuerzo con una sensación de hambre controlada.

Después de la comida la cafeína concentra su actividad sobre el aparato digestivo, facilitando la secreción de jugos gástricos. Su efecto despertador combate la típica somnolencia que se presenta después de comer.

Por la tarde la bebida ayuda a ahuyentar el cansancio y permite recuperar la energía mental y la concentración. Es también el momento en que la cafeína ayuda a dar tono y resistencia a los músculos, de quien practica alguna actividad física.

Por la noche, si uno no se es particularmente sensible a los efectos de la cafeína y si prevé ocuparse en alguna labor (trabajo, conducción,...), un café después de la cena estimula la atención y activa la creatividad.

15: ¿Es recomendable la cafeína para quien practica deportes de precisión?

Para quien practica este tipo de deportes, como en el caso de tiro al blanco, del golf, de los bolos, del billar, es recomendable no exagerar en el consumo de la cafeína, ya que uno de los efectos que posee es el de aumentar las contracciones musculares.

16. ¿Cuánto café se puede tomar al día?

Una cantidad inofensiva, que es recomendada aun por los médicos más estrictos, es de 3 ó 4 tazas al día (240=320 mg. de cafeína). Aumentando la dosis se corre el riesgo de que la cafeína haga sentir notablemente efectos tales como agitación, insomnio, taquicardia, temblor, alteraciones gastrointestinales. Pero para que la cafeína sea realmente peligrosa, tendrían que consumirse enormes cantidades de café, de 80 a 100 tazas (10 gramos de cafeína) en el lapso de media hora. Esta concentración podría incluso ser letal.

Sin embargo, hay quienes se ponen nerviosos con una sola taza de café, mientras hay otros que pueden beber una taza tras otra, sin inmutarse. Esto se debe a las diferentes tolerancias individuales. Hasta el momento no se sabe de qué dependen, aunque si es seguro que sobre esta tolerancia intervienen factores como la actitud psicológica, la constitución de cada persona o el estilo de vida. Parece que el estrés, el nerviosismo, la tensión y el temor afectan notablemente la sensibilidad.

17. ¿Pueden tomar café las personas ancianas?

A partir de los 65 años la sensibilidad a la cafeína aumenta. Dos tazas de café abundantes pueden ocasionar ansiedad, insomnio y agitación. Por esto se recomienda alternar el café normal con el descafeinado.

18. ¿El café es antídoto del alcohol?

Muchos estudios han evaluado la compleja interacción entre el consumo del alcohol y la cafeína. Si la cafeína es consumida antes del alcohol, la absorción disminuye, de ahí que los efectos adversos producidos por una determinada cantidad de alcohol se pueden ver reducidos; esto ocurre debido a que la cafeína relaja los músculos intestinales, retardando el paso del etanol hacía el intestino delgado. Este efecto causará que la embriaguez aparezca más lentamente, dado que el máximo nivel de etanol en la sangre se ha reducido. Si la cafeína es consumida después del alcohol, puede producir la sensación *"seguro de sí mismo"* y esto llevarlo a asumir un comportamiento arriesgado o peligroso.

El café negro usado como antídoto para personas en estado embriaguez no disminuye el nivel de alcohol en la sangre, ni mejora las funciones motoras como el equilibrio, la coordinación o la capacidad de reacción inmediata.

19. ¿El café ayuda a los deportistas?

El efecto cafeína sobre la actividad cardiaca, y por ende sobre la circulación, hace que llegue a los músculos una cantidad mayor de sangre oxigenada, que puede contribuir a mejorar la práctica deportiva. Sin embargo, se trata de efectos de breve duración que se desvanecen en el lapso de 5 a 10 minutos. Esto no quiere decir que bastaría con beber litros de café para transformase en atleta, ya que si una taza puede ayudar, más tazas pueden tener efectos cada vez menos significativos.

Otra de las formas en la cual se piensa que la cafeína puede ayudar a los atletas es porque permite que el cuerpo queme grasa durante el ejercicio, antes que glicógeno (el cual es usualmente la fuente inmediata de energía). Se cree que esto retrasa el tiempo en que los músculos se cansan. Otros beneficios que se han especulado son que la cafeína incrementa los niveles de ciertas hormonas en la sangre (conocidas como catecolaminas), y pueden incrementar la tensión de los músculos (contractibilidad). Sin embargo, si esto ocurre del todo en términos reales, es actualmente tema de discusión.

Dada la posibilidad de que la cafeína pueda beneficiar la actividad deportiva, instituciones deportivas oficiales, como el Comité Olímpico Internacional, controlan la concentración de cantidades para así tratar de mejorar su desempeño. El límite máximo permitido es de 12 mg. de cafeína por mililitro de orina, límite que puede alcanzarse después de tomar de 5 a 8 tazas de café (o el equivalente en cafeína) antes de la competición.

Los resultados totales sobre los efectos de la cafeína en la práctica atlética no son concluyentes, pero ciertamente no hay evidencias de ningún daño, y una taza de café antes del ejercicio puede ser inclusive beneficiosa.

Circulación

20. ¿El café atenúa el apetito?

En cierta medida sí. El mérito esta vez no se debe a la cafeína, sino a las sustancias producidas en la torrefacción del café, las que ayudan a reducir la sensación de hambre. Un café, sobre todo si se toma a mitad de la mañana o en la tarde, permite llegar a la hora de la comida sin mucha fatiga.

21. ¿El café hace aumentar el colesterol?

Falso. El aumento de colesterol se debe a la alimentación, el consumo del tabaco, la vida sedentaria, la predisposición. Sólo al tomar café hervido y sin filtrar (como el que se prepara en los países nórdicos), por algunos tipos de lípidos, puede aumentar el colesterol. Si este mismo café se filtra no corre ningún riesgo. Preparado de otras formas, este problema no se presenta.

22. ¿De qué manera afecta la cafeína al aparato respiratorio?

El consumo del café parece proteger contra la enfermedad asmática. Se ha demostrado su eficacia en personas que han sufrido ataques de asma. El aumento en el riesgo de padecer bronconeumonía obstructiva o cáncer del pulmón en las personas que consumen café, no ha sido demostrado.

23. ¿Está relacionado el café con las afecciones cardíacas?

El consumo del café en cantidad moderada no modifica ni las funciones cardiovasculares ni las presiones arteriales en las personas de buena salud. Sin embargo, existen susceptibilidades individuales, ya que hay ciertas personas más sensibles que otras. Para un individuo sano, en teoría, no existen límites en el consumo del café, salvo el del sentido común. La cafeína ocasiona un ligero y transitorio aumento de la frecuencia cardiaca y de la presión arterial sistólica, efecto que, sin embrago, se extingue en un tiempo breve y no exige al corazón un esfuerzo excesivo. En cambio, cuando se trata de establecer cuanto café pueden tomar las personas con cardiopatías (enfermedades del corazón), debe considerarse la gravedad de cada caso. En el supuesto de una cardiopatía leve, 2 ó 3 tazas al día no constituyen peligro alguno, de tal forma que hasta el entusiasmo por beber un café puede traducirse en un beneficio psicológico importante. Cuando las condiciones de salud son más delicadas, como cuando el corazón trabaja al límite máximo, someterlo al esfuerzo que demanda la cafeína, puede construir un riesgo. En este caso, podría tomarse un café después del almuerzo, pero nada más.

24. ¿El café hace aumentar la presión sanguínea?

Numerosas investigaciones llevadas a cabo tanto en personas sanas como en hipertensos han excluido la posibilidad de que el consumo del café pueda producir hipertensión. Más bien, se ha notado que su consumo regular ejerce un efecto contrario, disminuyendo ligeramente los valores. También con la administración aguda de cafeína se verifica un modesto aumento de la presión que se desvanece en el curso de uno o dos días. En consecuencia, un consumo moderado se permite incluso a personas que sufren de leve hipertensión. Las contraindicaciones son referidas en los casos en los que la hipertensión es debida a origen renal.

25. ¿El café causa acidez estomacal?

Falso. Factores de la dieta, tales como ingerir comidas condimentadas, pueden producir acidez en personas sensibles. El café produce una secreción gástrica ácida más significativa en personas intolerantes que en aquellas que no son, pero esto no lo constituye como uno de los principales causantes de la acidez estomacal. Esto se debe probablemente a un incremento en la secreción de ácidos gástricos, o una reducción de la presión en el esfínter esofágico inferior, la cual normalmente impide el reflujo del contenido ácido del estómago en el esófago.

26. ¿Es el café perjudicial para el estómago?

Es perjudicial sólo en algunas ocasiones: en casos de úlcera péptica y gastritis el consumo del café debe limitarse, ya que la bebida aumenta la secreción ácida del estómago. Lo mismo sucede cuando una persona sufre de enteritis y colitis, debido a que el café tiene un ligero efecto laxante. No obstante, es un error pensar que el café es el responsable de estas enfermedades.

27. ¿El café protege el hígado?

La cafeína consumida en dosis moderadas, pude ayudar al hígado a trabajar mejor. Los estudios han demostrado que consumidores asiduos de alcohol que toman por lo menos 4 tazas de café al día corren una quinta parte de los riesgos, con respecto a fuertes consumidores de alcohol que no consumen café pero que fuman.

28. ¿El café mejora la digestión de los alimentos?

El café es un excelente digestivo. Se ha demostrado que la cafeína ayuda al trabajo del estómago, ya que favorece la producción de jugos salivares y gástricos. Ejerce resultados positivos sobre la secreción biliar y sobre las funciones intestinales.

29. ¿Está relacionado el consumo del café con el desarrollo de úlceras?

No se puede asegurar que el consumo del café sea el responsable de la aparición de úlcera estomacal o de colitis ulcerosa y no hay evidencia alguna que sustente el no consumo de bebidas cafeinadas en pacientes con úlceras.

Cáncer

30. ¿El café está relacionado con el desarrollo del cáncer de páncreas?

No. La gente que bebe café no es más vulnerable a sufrir esta enfermedad.

31. ¿El café está relacionado con el desarrollo del cáncer de vejiga?

Una asociación potencial entre el café y este tipo de cáncer está todavía por probar. Mientras unos documentos han sugerido una potencial asociación, otros no han encontrado ningún nexo.

32. ¿Existe el riesgo de que el café sea cancerígeno?

No existe tal riesgo. En los estudios realizados no han sido halladas pruebas que asocien el consumo del café con la aparición de tumores. Al contrario, la Organización Mundial de la Salud ha aceptado la tesis de la Comisión Internacional para la Investigación sobre el Cáncer (IARC), según la cual la bebida (que en el aparato intestinal reduce los ácidos biliares responsables de producir el tumor) tendría la propiedad protectora contra el desarrollo del cáncer colorectal.

33: ¿El café está relacionado con el desarrollo del cáncer de colon?

No, no hay ninguna prueba que asocie el consumo de café con esté tipo de enfermedad.

34. ¿Las personas con problemas intestinales deben suspender el consumo de café?

A los individuos con síndrome de irritación intestinal o colitis se les recomienda reducir su consumo de cafeína o tomar café descafeinado

Reproducción

41. ¿El Café propicia el parto prematuro?

Falso. El promedio de tiempo de gestación es el mismo para las más asiduas consumidoras de café que para las no consumidoras.

42. ¿Se puede tomar café durante la lactancia?

Durante el período de lactancia la cafeína puede pasar a la leche materna y en concentraciones excesivas podría producir insomnio e irritabilidad en los niños, sin embargo, tomar de 2 a 4 tazas diarias no representa ningún riesgo para la salud del lactante.

43. ¿Pueden tomar café los niños?

Sí pueden tomar, pero en una cantidad limitada y preferiblemente por la mañana, para evitar la sobreexcitación y el insomnio. Además el hígado de los más pequeños no está aún en capacidad de digerir la cafeína.

44. ¿El café aumenta el deseo sexual?

Aunque no forma parte de las sustancias consideradas como afrodisíacas, se sabe que la cafeína tiene efectos estimulantes sobre el buen humor y sobre la producción de la endorfina. De aquí que el café pueda ser clasificado dentro de los amigos del amor.

Mujer y Café

45. ¿Deberían las mujeres evitar café?

No tienen porque no tomarlo. Hace algunos años, se lanzó la hipótesis de que el café podría agravar la mastopatía, o sea todas aquellas alteraciones que conducen a la formación de nódulos, que afectan el seno. Por esto se recomendó a las pacientes afectadas, suspender el consumo del café. Pero las investigaciones posteriores, han descartado que el café tenga alguna relación con la aparición de mastopatías, o que prescindir del mismo pueda influir sobre la curación.

46. ¿El café es causante del síndrome premenstrual?

Síndrome premenstrual es un término general empleado para describir el tipo de síntomas, de variada severidad, que algunas -no todas- mujeres sufren en los días previos a la menstruación, y que son causados, sin seguridad, por un desequilibrio hormonal, falta de ejercicio, factores de la dieta, estrés o auto sugestión; es probable que el estilo de vida y la dieta produzcan este síndrome, pero definitivamente el café no se constituye como causante directo de los síntomas premenstruales.

47. ¿El café está relacionado con el desarrollo de cáncer de mama?

No. Un gran volumen de informes publicados muestran claramente que el consumo del café no tiene nada que ver con el desarrollo del cáncer de mama o enfermedad fibroquística.

48. ¿La cafeína causa cáncer de ovario?

No. No hay una prueba definitiva de que el consumo de café o la cafeína aumenten el riesgo de padecer cáncer de ovario.

49. ¿Qué es la osteoporosis? ¿El café está relacionado con ella?

La osteoporosis es una condición degenerativa de los huesos que, principalmente -pero no exclusivamente- afecta a mujeres post-menopáusicas, en las cuales los huesos debilitados o desmineralizados conllevan a un incremento en la probabilidad de fractura. Los factores a largo plazo que contribuyen al desarrollo de la osteoporosis pueden incluir una gran variedad de situaciones, entre las que encontramos un inadecuado consumo de calcio a lo largo de la vida, estado hormonal, falta de ejercicio y otros factores dietéticos y de estilo de vida, incluyendo un inadecuado consumo de la vitamina D, fumar, exceso de dieta o pobre nutrición. Los estudios realizados hasta el momento han proporcionado varios resultados, de los que se concluye que el consumo moderado de cafeína no es factor de riesgo para la osteoporosis.

50. ¿La cafeína es enemiga de la celulitis?

No. El abuso del café unido a una alimentación y hábitos de vida incorrectos, pueden contribuir a la formación de tejido adiposo, lo que se debe a que el organismo se recarga de sustancias que no logra digerir. En cambio, un consumo moderado no influye sobre la celulitis. De hecho, hay que considerar un aspecto particular: la misma cafeína, debido a su efecto dilatador, es uno de los principios activos más empleados en los artículos cosméticos para combatir las formaciones antiestéticas de grasa.

Federación Nacional de Cafeteros de Colombia - www.cafedecolombia.com